PSICOLOGIA E O TEMPO DE TELA E SUAS CONSEQUÊNCIAS PARA SAÚDE DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

PSYCHOLOGY AND SCREEN TIME AND ITS CONSEQUENCES FOR THE HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS: AN INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW

PSICOLOGÍA Y EL TIEMPO DE PANTALLA Y SUS CONSECUENCIAS PARA LA SALUD DE NIÑOS Y ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN INTEGRATIVA DE LA LITERATURA

10.56238/IIMultiCientifica-160

José Valdemir de Moura
Historiador com pós em psicopedagogia institucional e clínica; Estudante de Psicologia 4º Semestre
Instituição: Faculdade Santo Antônio
E-mail: Jvdemoura@hotmail.com
Orcid: https://orcid.org/0009-0002-8225-0590

Cristian Chagas Ferreira
Psicólogo Especialista em Terapia Cognitiva Comportamental
Instituição: Faculdade Santo Antônio
E-mail: Cristian.ferreira@fsantoantonio.edu.br
Orcid: https://orcid.org/0009-0005-4899-6438

RESUMO
Este artigo aborda o tema tempo de tela e suas consequências para saúde de crianças e adolescentes), por meio de uma revisão da literatura. O objetivo foi investigar na literatura acerca da atuação do psicólogo diante dos desafios do uso de celulares, tablets e outros dispositivos móveis por crianças e adolescentes. A metodologia envolveu levantamento bibliográfico, com pesquisa em artigos de revistas científicas e textos eletrônicos nas seguintes bases de dados: biblioteca eletrônica Scientific Eletronic Library On-line (SciELO) e PubMed – Publicações Médicas, publicados no período de janeiro de 2020 a setembro de 2026, e no idioma português e inglês. Conclui-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem que alcança os objetivos da intervenção no uso excessivo de tela pelas crianças e adolescentes. A TCC é valorizada por sua competência em atuar nos pensamentos disfuncionais, para a sua reestruturação e promoção de habilidades de autorregulação emocional. Entre as estratégias de intervenção estão o planejamento de atividades alternativas, assim como aplicação da psicoeducação frente ao uso consciente da mídia digital e dispositivos móveis, além de treinamento sobre o autocontrole e otimização de comportamentos saudáveis. Enfim, a TCC contribui de modo significativo na busca da minimização de comportamentos de dependência digital e para a melhoria do estado emocional e social de crianças e adolescentes diante da exposição consciente frente à tela. Há evidências que sugerem uma correlação negativa entre o tempo excessivo

gasto na tela e a saúde de crianças e adolescentes. No entanto, mais pesquisas são necessárias para essa correlação.

Palavras-chave: Idade Escolar. Mídia Digital. Excesso de Exposição. Consequências.

ABSTRACT
This article addresses the topic of screen time and its consequences for the health of children and adolescents through a literature review. The objective was to investigate the literature regarding the role of psychologists in addressing the challenges of children and adolescents' use of cell phones, tablets, and other mobile devices. The methodology involved a bibliographic survey, searching articles from scientific journals and electronic texts in the following databases: Scientific Electronic Library Online (SciELO) and PubMed – Medical Publications, published between January 2020 and September 2026, in Portuguese and English. It concludes that Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) is an approach that achieves the objectives of intervention in excessive screen use by children and adolescents. CBT is valued for its competence in addressing dysfunctional thoughts to restructure them and promote emotional self-regulation skills. Among the intervention strategies are the planning of alternative activities, as well as the application of psychoeducation regarding the conscious use of digital media and mobile devices, in addition to training on self-control and optimization of healthy behaviors. In short, CBT contributes to the pursuit of minimizing digital addiction behaviors and improving the emotional and social state of children and adolescents in conscious screen exposure. There is evidence suggesting a negative correlation between excessive screen time and the health of children and adolescents. However, more research is needed to establish this correlation.

Keywords: School Age. Digital Media. Excessive Exposure. Consequences.

RESUMEN
Este artículo aborda el tema del tiempo de pantalla y sus consecuencias para la salud de niños y adolescentes a través de una revisión de la literatura. El objetivo fue investigar la literatura sobre el papel de los psicólogos ante los desafíos del uso de teléfonos celulares, tabletas y otros dispositivos móviles por parte de niños y adolescentes. La metodología implicó un levantamiento bibliográfico, con búsqueda de artículos de revistas científicas y textos electrónicos en las siguientes bases de datos: Biblioteca Electrónica Científica en Línea (SciELO) y PubMed – Publicaciones Médicas, publicados en el período de enero de 2020 a septiembre de 2026, en idioma portugués e inglés. Se concluye que la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) es un enfoque que logra los objetivos de la intervención en el uso excesivo de pantalla por parte de niños y adolescentes. La TCC es valorada por su competencia en abordar los pensamientos disfuncionales, para su reestructuración y promoción de habilidades de autorregulación emocional. Entre las estrategias de intervención se encuentran la planificación de actividades alternativas, así como la aplicación de la psicoeducación frente al uso consciente de los medios digitales y dispositivos móviles, además del entrenamiento sobre el autocontrol y la optimización de conductas saludables. En fin, la TCC contribuye de manera significativa en la búsqueda de la minimización de conductas de dependencia digital y para la mejora del estado emocional y social de niños y adolescentes ante la exposición consciente frente a la pantalla. Hay evidencias que sugieren una correlación negativa entre el tiempo excesivo dedicado a la pantalla y la salud de niños y adolescentes. Sin embargo, se necesitan más investigaciones para establecer esta correlación.

Palabras clave: Edad Escolar. Medios Digitales. Exposición Excesiva. Consecuencias.



1 INTRODUÇÃO

Crianças e adolescentes crescem em uma sociedade onde a tecnologia moderna se tornou uma parte crucial de suas vidas diárias. Como resultado, eles são expostos a dispositivos eletrônicos desde uma idade precoce e consequentemente ao tempo de visualização de tela (TVT). De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), o TVT é definido como: tempo gasto assistindo passivamente entretenimento (TV, computador, dispositivos móveis).

As consequências para a saúde, da exposição telas entre crianças e adolescentes ainda não foram bem compreendidas e avaliadas. Há controvérsias sobre os resultados dos estudos que buscam equilibrar benefícios e malefícios. (Priftis; Panagiotakos, 2023). Assim, o objetivo desta revisão é apresentar os efeitos da exposição excessiva à tela na saúde de crianças e adolescentes

As principais formas de sintomas internalizantes são depressão e ansiedade. Uma meta-análise de Dy e Santos (2023) em adolescentes encontrou correlação dose-dependente entre TVT e depressão. Um estudo posterior mostrou que as meninas tinham uma probabilidade quase 1,5 vezes maior de apresentar comportamentos depressivos em comparação com os meninos para cada hora adicional de TVT. Contrariamente a outras descobertas, que sugerem que a mídia digital (MD) afeta principalmente crianças mais novas e não adolescentes, os adolescentes também foram afetados negativamente. No entanto, foram descritas dificuldades na análise da idade como fator de confusão.

A crescente disponibilidade de tecnologia em todo o mundo aumentou inevitavelmente a exposição de crianças pequenas às telas, o que pode afetar seu desenvolvimento. A prevalência do tempo excessivo gasto em frente às telas varia de 10 a 98% das crianças, com 0,1hora a 5 horas de exposição por dia, tendo havido um aumento documentado durante a pandemia de COVID-19. Os dados que examinam o uso de telas em países ocidentais estão crescendo, mas há uma lacuna na literatura que mede os efeitos da exposição à mídia em outras populações (Muppalla *et al.*, 2023; Faria *et al.*, 2022).

Segundo Madigan *et al.* (2022), está bem estabelecido que o tempo sedentário excessivo afeta a saúde mental dos jovens. Recentemente, os fatores de estresse relacionados à pandemia diminuíram a atividade física e aumentaram o tempo sedentário, ambos associados a piores resultados mentais. Os problemas mentais podem ser categorizados como internalizados (depressão, ansiedade) ou externalizados (transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH), problemas comportamentais).

Para Arantes e D-Morais (2021), a relação entre o tempo de tela e o desenvolvimento cognitivo de crianças e adolescentes é complexa e apresenta resultados tanto positivos quanto negativos. O uso

excessivo de telas em crianças pequenas tem sido associado a riscos de atrasos no desenvolvimento, problemas de atenção e pior desempenho acadêmico. Períodos prolongados diante de dispositivos audiovisuais e seus potenciais perturbação nos ritmos corporais básicos das crianças e adolescentes, incluindo os ciclos circadianos e alimentares, podem levar a efeitos no sono e na nutrição. Há também evidências de que mais tempo ligado tem sido associado a dietas não saudáveis, obesidade e pior qualidade de vida em crianças e, também, adolescentes. Em contrapartida, o engajamento compartilhado com a mídia e conteúdo adequado à idade e bem elaborado têm demonstrado associações positivas

Priftis e Panagiotakos (2023), apoiam a ideia de que o uso ativo de smartphones pode ser medido objetivamente pelo número de vezes que o usuário desbloqueia o aparelho, denominado "número de desbloqueios", enquanto o uso passivo é medido pela duração total do tempo em frente à tela, denominada "duração do tempo em frente à tela". Constatou-se que o número de desbloqueios é um fator de proteção (FP) contra sintomas externalizantes, e a duração do tempo em frente à tela é um fator de risco tanto para sintomas internalizantes quanto externalizantes. O efeito protetor do número de desbloqueios diminui à medida que a duração do tempo de tela aumenta. Em outras palavras, usar o dispositivo por 1hora, de forma contínua é mais prejudicial do que desligar e ligar novamente o dispositivo a cada 20 minutos e dar uma pausa.

Dy e Santos (2023) afirmam que os comportamentos suicidas não podem ser classificados exclusivamente como internalizantes ou externalizantes, sendo, portanto, estudados separadamente. Estudiosos de doença mental introduziram uma nova forma de *bullying*: o *cyberbullying*. O *cyberbullying* tem sido associado à ideação suicida, comportamento suicida, tentativas de suicídio e autolesão em crianças e adolescentes. Como exemplo de *cyberbullying* cita-se sobre adolescente que se suicidou em uma live da plataforma Discord recentemente.

Os efeitos do tempo de tela no desenvolvimento cognitivo de crianças foram identificados por muitos grupos de pesquisa. Descobriu-se que o tempo de tela excessivo tem um impacto negativo em aspectos do desenvolvimento, enquanto outras pesquisas sugerem que o tempo de tela em crianças está associado a atrasos no desenvolvimento, corroborando as diretrizes da OMS (Nobre *et al.*, 2021).

O tempo de tela excessivo em crianças dificulta sua adaptação na escola, pois afeta negativamente o vocabulário, o conhecimento numérico, o envolvimento em sala de aula e a locomoção, além de agravar a vitimização, conforme constatado por estudo populacional. Da mesma

forma, mais de 1 hora de tempo de tela em crianças levou a deficiências nas habilidades de comunicação e de vida diária (Oliveira *et al.*, 2021).

O brincar ao ar livre foi considerado um mediador na relação entre o tempo de tela e as habilidades de vida diária. Em crianças mais velhas, o tempo ligado prejudica seu desempenho acadêmico e a atenção em sala de aula. A maior duração do tempo frente a dispositivos e o tempo antes de dormir foram identificados como fatores de risco distintos. Curiosamente, uma duração maior do tempo de tela, em comparação com o tempo de tela antes de dormir, teve uma influência maior no desempenho acadêmico, possivelmente devido ao deslocamento dos estudos sobre exposição a dispositivos audiovisuais (Muppalla *et al.*, 2023).

Existe uma lacuna na abordagem da adolescência, pois o foco na criança tem um caráter preventivo.

Erro de traduçãoA TCC pode ser usada para tratar pessoas com uma ampla gama de problemas de saúde mental. Baseia-se na ideia de que, como se pensa (cognição), como se sente (emoção) e como se age (comportamento), todos interagem juntos. Especificamente, os pensamentos determinam os sentimentos e o comportamento. Portanto, pensamentos negativos e irrealistas podem causar angústia e resultar em problemas. Quando uma pessoa experimenta sofrimento psicológico, a forma como ela interpreta situações torna-se distorcida, o que, por sua vez, tem um impacto negativo nas ações que eles tomam (Wright; Basco; Thase, 2018).

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Buscar na literatura abordagens sobre mídia digital, dispositivos eletrônicos audiovisuais, exposição à tela, por crianças e adolescentes, intervenção psicológica e terapia cognitivo-comportamental.

2.2 OBJETIVO ESPECÍFICO

Investigar na literatura acerca da atuação do psicólogo diante dos desafios do uso de celulares, tablets e outros dispositivos móveis pelas crianças e adolescentes, por meio da Terapia Cognitivo-Comportamental.

3 MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, para reunir achados relevantes de autores, que atendam ao objetivo específicos. Foram realizadas buscas bibliográficas nas seguintes bases de dados: biblioteca eletrônica *Scientific Eletronic Library On-line* (SciELO) e PubMed – Publicações Médicas, publicados no período de janeiro de 2020 a setembro de 2026 e no idioma português e inglês.

Os descritores utilizados foram: psicólogo, mídia digital, dispositivos móveis, crianças e adolescentes, riscos. A coleta dos dados aconteceu no decorrer do mês de agosto/setembro de 2026.

Salienta-se que os descritores supracitados se encontram nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). (http://decs.bvs.br/).

Depois dos artigos terem sido identificados, estes foram analisados e os que atenderam aos objetivos do estudo, que foram: buscar na literatura abordagens sobre mídia digital, dispositivos eletrônicos audiovisuais, exposição à tela, por crianças e adolescentes, intervenção psicológica e terapia cognitivo-comportamental e investigar na literatura acerca da atuação do psicólogo diante dos desafios do uso de celulares, tablets e outros dispositivos móveis pelas crianças e adolescentes, por meio da Terapia Cognitivo-Comportamental, que estavam escritos em português e inglês e foram publicados entre janeiro de 2020 e setembro de 2026, foram incluídos no roteiro para registro.

Após a identificação dos artigos, nas fontes de busca mencionadas, foram avaliados os títulos e resumos, de modo a selecioná-los. Foram elencados os artigos que fazem parte da amostra, estes foram registrados em ficha própria contendo dados do periódico, base de dados, idioma, ano de publicação, objetivos, resultados e conclusões. Os resultados estão apresentados por meio de quadro que contemplou as principais características dos artigos utilizados na pesquisa. Foram pesquisados 20 artigos, dos quais 14 atenderam aos critérios de inclusão e destes, 10 atenderam ao objetivo específico do trabalho.

4 RESULTADOS

Foram encontrados 5 artigos na base de dados SCIELO, com os descritores: mídia digital, dispositivos móveis, crianças e adolescentes, e riscos, e 5 artigos na base de dados PubMed, com os descritores: mídia digital, dispositivos móveis, crianças e adolescentes e riscos, que responderam ao objetivo, totalizando 10 artigos que estão descritos no Quadro 1.

Quadro 1. Artigos Científicos acerca da atuação do psicólogo diante dos desafios do uso de celulares, tablets e outros dispositivos móveis.

AUTOR	Atuação do psicólogo diante dos desafios do uso de celulares, tablets e outros dispositivos móveis
Silva Junior et al. 2024	Constatou-se que exposições excessivas às telas acarretam problemas no desenvolvimento e aprendizagem das crianças e adolescentes. A Terapia Cognitivo-Comportamental pode contribuir para a identificação e intervenção desses problemas, pois, durante o acompanhamento psicológico, as crianças vão tomando consciências das vantagens e desvantagens da exposição à tela.
Silva et al. 2024	O uso da Terapia Cognitivo-Comportamental direcionada ao uso de telas por crianças e adolescentes possui algumas peculiaridades, quanto ao objetivo final na terapia, que, nesses casos, visam ao controle de uso. Ainda que seja uma conduta terapêutica totalmente direcionada a mudanças no comportamento, por se tratar de crianças, é imprescindível que haja envolvimento da família, e a participação da escola, para que se alcance progresso no tratamento.
Dy et al. 2023	Intervenções do psicólogo que visam o tempo de tela podem levar a reduções no uso de telas, bem como a melhorias na atividade física, reduções no tempo sedentário e melhor qualidade do sono. As técnicas de mudança de comportamento são os componentes ou elementos de uma intervenção, como o automonitoramento, o apoio social e a assinatura de contratos comportamentais, que podem servir como mecanismos potenciais subjacentes à eficácia das intervenções comportamentais em crianças e adolescentes.
Takahashi et al. 2023	Embora o tempo de tela tenha sido associado ao atraso no desenvolvimento e exigir intervenção de comportamentos, como o uso da TCC, e pode ter um aspecto educativo dependendo dos programas assistidos em dispositivos eletrônicos. Na verdade, uma meta-análise mostrou que o maior uso da tela estava associado à diminuição das habilidades linguísticas, enquanto o tempo de tela gasto em programas educacionais estava associado ao aumento das habilidades linguísticas. Além disso, a Academia Americana de Pediatria recomenda que programas de alta qualidade (por exemplo, educacionais) sejam selecionados ao introduzir a mídia digital para crianças de 18 a 24 meses.
Eisenstein 2023	Mediante os achados, fica-se notório que o uso excessivo de telas é uma problemática que tem afetado intensamente o comportamento e o desenvolvimento cognitivo. Logo, a Terapia Cognitivo-Comportamental aparece como um meio de ofertar estratégias de superação para esses comportamentos disfuncionais e o desenvolvimento de hábitos mais saudáveis. Com esta terapêutica espera-se não só reduzir o tempo de telas, mas proporcionar bem-estar às crianças, adolescentes e à família e círculo social, que também são afetados pelo vício.
Priftis et al.	A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) enfatiza valores e aspirações para alcançar objetivos, sejam eles relacionados a

2023	relacionamentos, comportamentos, profissões ou hobbies. Em termos simples, valores são as coisas com as quais mais nos importamos, e aspirações são as grandes esperanças que temos para nossas vidas — quem queremos ser, onde queremos chegar e o que esperamos realizar. Pesquisas mostram que adolescentes têm maior probabilidade de apresentar melhorias no humor quando suas mudanças comportamentais estão enraizadas em objetivos relacionados aos seus valores.
Faria et al. 2022	Um pequeno número de revisões sistemáticas tentou documentar as estratégias utilizadas em intervenções para reduzir o tempo de tela em crianças e adolescentes. Definição de metas, reforço positivo, resolução de problemas, terapia cognitivo-comportamental, e uso de monitoramento eletrônico foram identificados como estratégias utilizadas em intervenções direcionadas a esse comportamento.
Jones. et al. 2021	Identificou-se o estabelecimento de metas, o reforço positivo e o apoio social familiar como ingredientes ativos em intervenções comportamentais voltadas para a redução do comportamento sedentário infantil. Algumas técnicas, como o estabelecimento de metas, podem ser eficazes na redução tanto do tempo sedentário quanto do tempo gasto em frente às telas. No entanto, é importante observar que nem todo tempo sedentário envolve telas. Assim, diferentes estratégias comportamentais podem ser necessárias para abordar de forma diferenciada esses construtos comportamentais frequentemente confundidos e sobrepostos.
Nobre et al. 2021	À medida que o cenário tecnológico continua a evoluir rapidamente, a forma como crianças e adolescentes interagem com a tecnologia também continuará a mudar. Em vez de simplesmente conceber intervenções para reduzir o "tempo de tela", que pode ser aplicado a qualquer atividade eletrônica baseada em tela, os futuros pesquisadores poderão considerar a criação de intervenções direcionadas e específicas para cada dispositivo. Além disso, o aumento do acesso e do uso de telas também pode modificar a forma como as intervenções para reduzir o tempo de tela são implementadas. Os pesquisadores não estão mais restritos a ambientes presenciais, podendo utilizar plataformas de saúde móvel (mHealth) ou dispositivos móveis para implementar uma intervenção.

Malik et al. 2021	Os terapeutas cognitivo-comportamentais trabalham com clientes crianças e adolescentes para avaliar seus pensamentos, responder a processos de pensamento prejudiciais, superar barreiras e desenvolver habilidades que os ajudem a viver uma vida alinhada com seus valores. Isso inclui explorar os impactos do uso do telefone e identificar o que realmente importa para os clientes. O impacto cumulativo do uso do telefone tornou-se cada vez mais claro, com efeitos significativos na atenção, nos relacionamentos e na saúde mental. Ajudar adolescentes e jovens adultos a se reconectarem com seus valores e aspirações pode orientar mudanças comportamentais intencionais, aumentar a motivação e apoiar mudanças duradouras e significativas. Como clínicos, temos uma oportunidade única de ajudar os clientes a recuperar seu tempo, refletir sobre seus hábitos e alinhar suas vidas com o que realmente importa para eles.

Fonte: Elaborada pelos autores

5 DISCUSSÃO

O tempo de tela refere-se à quantidade de tempo que as pessoas passam assistindo televisão, jogando videogames e usando celulares, tablets e outros dispositivos eletrônicos. Para garantir que as crianças pratiquem atividades físicas e tenham um sono adequado para um crescimento e bem-estar saudáveis, a Organização Mundial da Saúde emitiu diretrizes que recomendam limitar o tempo de tela para crianças, incluindo o limite de 1 hora por dia para crianças de 2 a 5 anos. No entanto, uma metanálise recente relatou que apenas uma minoria das crianças atende a essas diretrizes. Além disso, o tempo de tela das crianças aumentou devido à rápida proliferação de dispositivos digitais e à pandemia de COVID-19. Portanto, é essencial considerar como isso afeta o desenvolvimento da criança e do adolescente e pode causar trantornos mentais (Arantes; D-Morais, 2021; Muppalla *et al.*, 2023; Faria *et al.*, 2022).

. Complementando, Dy e Santos (2023) afirmam que esses resultados incluem comunicação, habilidades da vida diária, socialização, habilidades motoras grossas e finas, habilidades de resolução de problemas, habilidades pessoais e sociais, pontuações totais em testes de triagem de desenvolvimento, desenvolvimento cognitivo, desenvolvimento socioemocional, desenvolvimento da linguagem, problemas de atenção, problemas comportamentais, e transtornos do desenvolvimento.

Para Silva Junior *et al.* (2024), juntamente com o psicólogo, os pais desempenham um papel crucial na gestão e redução do tempo de tela, conscientizando as crianças, estabelecendo limites e controlando o comportamento delas. Limitações impostas pelos pais e a ausência dispositivos audiovisuais nos quartos demonstraram reduzir significativamente a exposição aos aparelhos. Os pais

também devem dar o exemplo, controlando o próprio seu próprio tempo de exposição. De modo geral, é importante que cuidadores, educadores e profissionais de saúde compreendam os riscos potenciais do uso excessivo de telas e implementem estratégias para promover o desenvolvimento saudável das crianças, incluindo atividades alternativas que estimulem habilidades cognitivas, linguísticas e socioemocionais.

Trazendo maior compreensão sobre o papel da psicologia no enfrentamento do tempo excessivo de uso da tela, Silva *et al.* (2024) colocam que a terapia cognitivo-comportamental (TCC) é uma terapia de orientação que pode ajudar a gerenciar transtornos mudando a maneira como a pessoa pensa e se comporta. É mais comumente usada para tratar ansiedade e depressão, mas pode ser útil para outros problemas de saúde mental e física. Ainda conforme Takahashi *et al.* (2023), aErro de tradução TCC pode ser usada para tratar pessoas com uma ampla gama de problemas de saúde mental. Baseia-se na ideia de que, como se pensa (cognição), como se sente (emoção) e como se age (comportamento), todos interagem juntos. Especificamente, os pensamentos determinam os sentimentos e o comportamento. Portanto, pensamentos negativos e irrealistas podem causar angústia e resultar em problemas. Quando uma pessoa experimenta sofrimento psicológico, a forma como elas interpretam situações torna-se distorcida, o que, por sua vez, tem um impacto negativo nas ações que eles tomam.

A literatura aponta que um dos principais pontos em relação à prevenção ao uso de telas por crianças e adolescentes é observar como está o lazer individual e familiar desta criança e seus comportamentos de rotina. É importante que, dentro da agenda da criança, haja espaço para momentos sociais com famílias e amigos, e atividades que envolvam responsabilidades escolares, habilidades artísticas e esportivas, passeios e brincadeiras que não sejam apenas de cunho tecnológico (Eisenstein, 2023).

Levando em conta o uso da TCC, Priftis *et al.* (2023) alertam que o uso problemático de telas não é apenas uma peculiaridade comportamental. É uma questão de saúde pública com profundas implicações para o bem-estar mental dos jovens. Intervenções clínicas podem reduzir a dependência de telas, abordando tanto os sintomas quanto as causas profundas do sofrimento. Como terapeutas, temos a oportunidade e a responsabilidade de ajudar jovens e famílias a navegar neste cenário digital com maior resiliência, consciência e equilíbrio.

Ao projetar intervenções por meio da TCC, Jones *et al.* (2021) contribuem explicando que para reduzir o tempo que as crianças passam em frente às telas, é importante considerar tanto o conteúdo quanto o contexto. À medida que as intervenções são ampliadas, determinar os elementos-chave para

otimizá-las ao longo do processo de implementação será crucial para maximizar a redução do tempo que as crianças passam em frente às telas. Neste mesmo aspecto, Nobre *et al.* (2021) complementam que a inclusão do conjunto de Metas, Feedback e Planejamento é a principal estratégia comportamental associada ao aumento da eficácia da intervenção. No entanto, há variabilidade entre as intervenções na forma como esse conjunto de técnicas de mudança de comportamento foi aplicado durante a intervenção.

Ampliando a compreensão sobre TCC, Malik *et al.* (2021) expõe que é uma das formas de terapia mais eficazes. Também se mostrou eficaz na redução do tempo gasto em frente às telas e dos indicadores de uso excessivo das redes sociais.

Considerando intervenção pela TCC, Eisenstein (2023) afirma que o problema de uso excessivo de tela começa com um gatilho. Os gatilhos podem ser classificados como externos ou internos. Gatilhos externos são elementos do seu ambiente que levam a usar as redes sociais. Podem ser uma notificação alertando para uma nova mensagem, ver outras pessoas ao redor absortas em seus dispositivos ou até mesmo locais específicos onde se costuma acessar redes sociais (por exemplo, o banheiro). Dy *et al.* (2023) complementa explicando que gatilhos internos, por outro lado, são os estados psicológicos ou emocionais que impulsionam a usar as redes sociais. Estes podem incluir sentimentos de tédio, solidão, estresse ou a ansiedade que surge quando se depara com uma tarefa ou decisão desafiadora.

Uma vez que um gatilho é ativado, ele geralmente é seguido por pensamentos automáticos e crenças. Essas são reações instantâneas e inconscientes que formam um caminho mental em direção ao uso das redes sociais, jogos etc. Por exemplo, pode-se acreditar que navegar pelas redes sociais ou jogar, ajudará a relaxar depois de um dia difícil. Ou, o pensamento de “poder perder algo importante”, pode surgir quando se está tentando resistir à tentação de checar as redes sociais ou vencer um jogo (Silva *et al.*, 2024).

Silva *et al* (2024) amplia a compreensão sobre o uso da TCC, colocando que os pensamentos e crenças automáticos criam fortes atrações para usar as redes sociais, jogar games eletrônicos e outros. Eles podem se manifestar como inquietação, preocupação com pensamentos ou até mesmo sensações físicas, como aumento da frequência cardíaca ou. As crenças permissivas, são os pensamentos que dão permissão para agir de acordo com os desejos próprios. Se pode dizer a si mesmo “fiz muito hoje, mereço uma pausa” ou “Alguns minutos de rolagem nas redes não farão mal”. Essas crenças permissivas podem efetivamente desmantelar a resistência e levar a ceder ao desejo.

Ainda segundo Silva *et al.* (2024), um deslize é um retorno pontual a um comportamento anterior (como passar mais tempo nas redes sociais ou jogar, do que o pretendido), enquanto uma recaída é um retorno completo aos comportamentos anteriores por um período prolongado. Para a maioria das pessoas, alguns deslizes são inevitáveis. Embora possam parecer fracassos, é importante encará-los como parte do processo de aprendizagem. Eles fornecem informações valiosas sobre os gatilhos e ajudam a criar estratégias mais eficazes para o futuro. Salienta-se que a TCC costuma trabalhar a prevenção e a recaída no uso das telas.

6 CONCLUSÃO

O trabalho atingiu o objetivo específico, pois se mostrou informações pesquisadas na lliteratura acerca da atuação do psicólogo diante dos desafios do uso de celulares, tablets e outros dispositivos móveis por crianças e adolescentes, por meio do uso da TCC.

O uso excessivo de telas tem efeitos prejudiciais no desenvolvimento social e emocional, incluindo um aumento na probabilidade de obesidade, distúrbios do sono e problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade. Pode obstruir a capacidade de interpretar emoções, alimentar comportamentos agressivos e prejudicar a saúde psicológica em geral. Estabelecer limites, utilizar controles parentais e demonstrar bons hábitos em frente às telas são técnicas que os pais podem usar para gerenciar o uso de telas pelos filhos. Pode-se reduzir os possíveis impactos negativos do tempo excessivo em frente às telas e promover o desenvolvimento saudável e o bem-estar das crianças, aumentando o conhecimento e incentivando atividades alternativas que estimulem o desenvolvimento.

Os resultados mostram que psicólogos e orientadores escolares são cada vez mais solicitados a apoiar crianças e famílias na gestão do uso saudável de telas. O uso excessivo de telas entre crianças é uma preocupação crescente, associada a consequências negativas para a saúde. Embora o envolvimento da família seja crucial, a eficácia de intervenções familiares, para o gerenciamento do uso de telas precisa ter apoio de psicólogo.

Estratégias para diminuir a exposição de crianças e adolescentes a tela incluem: promoção de atividade física, ações educativas junto aos pais, equipamentos eletrônicos para controle de tempo, promoção da saúde pelos profissionais da saúde, políticas de controle, atividades lúdicas, terapia cognitivo-comportamental etc.

Conclui-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem que alcança os objetivos da intervenção no uso excessivo de tela pelas crianças e adolescentes. A TCC é valorizada

por sua competência ao atuar nos pensamentos disfuncionais para a sua reestruturação e promoção de habilidades de autorregulação emocional. Entre as estratégias de intervenção estão o planejamento de atividades alternativas, assim como aplicação da psicoeducação frente ao uso consciente da mídia digital e dispositivos móveis, além de treinamento sobre o autocontrole e otimização de comportamentos saudáveis. Enfim, a TCC contribui de modo significativo na busca da minimização de comportamentos de dependência digital e para a melhoria do estado emocional e social de crianças e adolescentes diante da exposição consciente frente à tela.

Salienta-se que a pesquisa focou mais no uso de tela por crianças, pois está população enfrenta menos resistência a intervenções no uso excessivo de tela e, principalmente, intervenções preventivas.

REFERÊNCIAS

ARANTES, M.C.B.; DE-MORAIS, E.A. Exposição e uso de dispositivo de mídia na primeira infância. Residência Pediátrica,; v. 12, n. 4, p. 1-6, 2021.

CORREIA, B.C.S.T.; ALMEIDA, V.L.; GUIDA, T.V.; CUSTODIO, V.I.C.,; CUSTODIO, R.J. Relação entre tempo de tela, frequência de excesso de peso e hábitos de sono em crianças. Revista Interdisciplinar de Saúde e Educação, v. 2, p. 57-70, 2020.

DY, A.B.C. SANTOS, S.K. Measuring effects of screen time on the development of children in the Philippines: a cross-sectional study. BMC Public Health.; v. 23, n. 1, p. 1261.

EISENSTEIN E. Crianças, adolescentes e a era digital: benefícios e riscos. Revista Acadêmica Licencia&acturas, 2023; 11(1):7-14.

FARIA, J.F.; SARTORI, L.R.M.; DE MOURA, C.R.; PINTO, C.A. *et al.* Pandemia de COVID-19 no Brasil: quais as repercussões no comportamento, qualidade do sono, uso de telas e alimentação de crianças? Revista da Faculdade de Odontologia, Porto Alegre, v. 63, n.1, p.70-82, 2022.

JONES, A.; ARMSTRONG, B.; WEAVER, R.G. *et al.* Identifying effective intervention strategies to reduce children's screen time: a systematic review and meta-analysis. Int J Behav Nutr Phys Act; v.18, p. 126, 2021.

MADIGAN, S.; EIRICH, R.; PADOR, P.; MCARTHUR, B.A.; NEVILLE, R.D. Assessment of Changes in Child and Adolescent Screen Time During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Pediatr.; v.176, n. 12, p. 1188-1198, 2022.

MALIK, K.; IBRAHIM, M.; BERNSTEIN, A.; VENKATESH, R.K.; RAI, T.; CHORPITA, B.; PATEL, V. Behavioral Activation as an 'active ingredient' of interventions addressing depression and anxiety among young people: a systematic review and evidence synthesis. BMC psychology, v. 9, n. 1, p. 150, 2021.

MUPPALLA, S.K.; VUPPALAPATI, S.; REDDY PULLIAHGARU, A. *et al.* Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management. Cureus. v. 15, n. 6, e40608..

NOBRE, J.N.P. *et al.* Fatores determinantes no tempo de tela de crianças. Ciencia & Saude Coletiva, v. 26, n. 3, p. 1127-1136, 2021.

OLIVEIRA, A.L.S.; BISINOTO, B.S.; VAZ, M.H.V. *et al.* Os impactos do uso de telas no neurodesenvolvimento infantil. Revista Educação em Saúde, v. 9, supl 3, p. 103-118, 2021.

PRIFTIS, N.; PANAGIOTAKOS, D. Screen Time and Its Health Consequences in Children and Adolescents. Children (Basel).; v. 10, n. 10, p. 1665, 2023.

SILVA JUNIOR, J.E. *et al.* Terapia Cognitivo-Comportamental na Redução do Uso Excessivo de Telas Digitais por Crianças: Uma Revisão de Literatura. Revista Interdisciplinar em Saúde, Cajazeiras, v. 11, único, p. 741-758, 2024.

SILVA, C.A.T.; VIANA, J.V,; DE MORAES MESQUITA, V.S. Contribuições da Terapia Cognitivo Comportamental no tratamento da Dependência Tecnológica em Crianças e Adolescentes. Revista Mosaico, v. 15, n. 1, p. 123-130, 2024.

TAKAHASHI, I. *et al.* Screen Time at Age 1 Year and Communication and Problem-Solving Developmental Delay at 2 and 4 Years. JAMA Pediatr.; v. 177, n. 10, p. 1039-1049, 2023.